

**PENGARUH METODE LATIHAN BERBASIS PERMAINAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh:

Vista Khairunnisa Amalia

2003325

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002024100311, 5 September 2024

Pencipta
Nama : Vista Khairunnisa Amalia, Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd. dkk
Alamat : Jl. Kaloran 5 Km, Plikon RT03/04, Gandulan, Kaloran, Temanggung, Jawa Tengah, 54282
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : Universitas Pendidikan Indonesia dan Vista Khairunnisa Amalia
Alamat : Jl. Dr. Setiabudhi No. 229, Sukasari, Bandung, Jawa Barat, 40154
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : Karya Tulis (Skripsi)
Judul Ciptaan : PENGARUH METODE LATIHAN BERBASIS PERMAINAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 5 September 2024, di Bandung
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan : 000675516

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

IGNATIUS M.T. SILALAH
NIP. 196812301996031001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Vista Khairunnisa Amalia	Jl. Kaloran 5 Km, Plikon RT03/04, Gandulan, Kaloran, Temanggung
2	Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd.	Perum Padasuka Ideal Residence Blok D-2 No. 10, RT 03/ RW 21, Cimeunyan, Bandung
3	Dr. Yogi Akin, M.Pd.	Jl. Pasirlayung Selatan VIII, RT. 06/RW. 02 No. 1, D.62, Kel. Pasirlayung, Cibeunying Kidul, Bandung



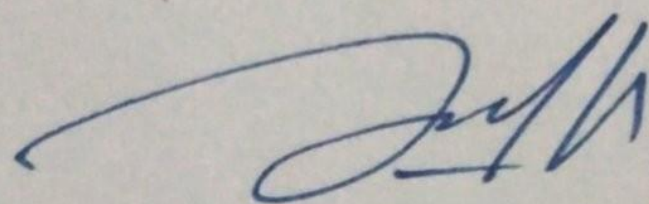
LEMBAR PENGESAHAN

VISTA KHAIRUNNISA AMALIA

**PENGARUH METODE LATIHAN BERBASIS PERMAINAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR**

Disetujui dan disahkan oleh:

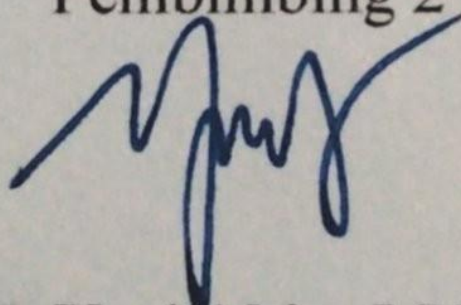
Pembimbing 1



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd.

NIP. 197508122009121004

Pembimbing 2



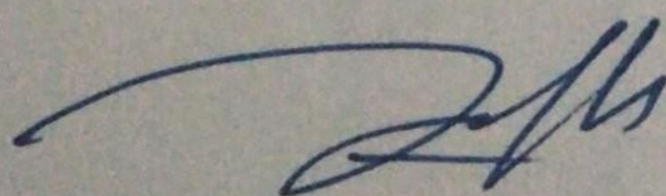
Dr. Yogi Akin, M.Pd.

NIP. 198010142014041001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd.

NIP. 197508122009121004

PENGARUH METODE LATIHAN BERBASIS PERMAINAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

VISTA KHAIRUNNISA AMALIA

Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Email: vistaamalia26@upi.edu

ABSTRAK

Metode latihan kebugaran jasmani berbasis permainan menawarkan banyak manfaat yang melampaui peningkatan fisik semata. Efeknya yang kompleks membuat metode ini menjadi topik yang menarik untuk diteliti lebih lanjut. Dengan memahami fenomena abstrak di balik metode ini, kita dapat mengembangkan program latihan yang lebih efektif dan menyenangkan. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan berbasis permainan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa fase B SDN 2 Kemloko, Kabupaten Temanggung. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, minimnya minat siswa terhadap latihan kebugaran karena latihan kebugaran yang diberikan terlalu monoton dan membosankan. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian pre-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Pemilihan anggota sampel menggunakan *purposive sampling*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 32 orang, analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk test dan uji *Wilcoxon Signed*. Subjek penelitian ini adalah siswa fase B SDN 2 Kemloko, dengan jumlah siswa 40 yang terdiri dari siswa kelas III berjumlah 16 siswa dan siswa kelas IV 14 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk usia 9-10 tahun. Teknik analisis dan menggunakan analisis uji-t, melalui uji persyaratan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil penelitian dalam pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks* mendapatkan nilai signifikan *Mean Ranks* atau rata-rata peningkatannya sebesar 15.50 dan *Sum of Ranks* atau jumlah rangking positif nya sebesar 465.00 serta nilai *Ties* adalah 0 menunjukkan tidak adanya kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan berbasis permainan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Karakteristik Anak Fase B, Kebugaran Jasmani, Metode Latihan Berbasis Permainan.

THE INFLUENCE OF GAME-BASED EXERCISE METHODS ON THE PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

VISTA KHAIRUNNISA AMALIA

Physical Education Primary School Teacher Education Program

Faculty of Sports and Health Education

Indonesian education university

Email: vistaamalia26@upi.edu

ABSTRACT

Game-based physical fitness training methods offer many benefits that go beyond mere physical improvement. Its complex effects make this method an interesting topic for further research. By understanding the abstract phenomena behind this method, we can develop more effective and enjoyable training programs. This study also aims to determine the effect of game-based training methods on improving physical fitness of phase B students of SDN 2 Kemloko, Temanggung Regency. This study was motivated by the unknown level of physical fitness of elementary school students, the lack of student interest in fitness training because the fitness training given was too monotonous and boring. This research method uses a pre-experimental research method with a one group pretest-posttest design. The selection of sample members uses purposive sampling. Participants in this study numbered 32 people, data analysis used in this study was a normality test using the Shapiro-Wilk test and the Wilcoxon Signed test. The subjects of this study were phase B students of SDN 2 Kemloko, with a total of 40 students consisting of 16 grade III students and 14 grade IV students. Data collection using tests, with instruments in the form of the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) for ages 9-10 years. Analysis techniques and using t-test analysis, through the requirements test of normality test, homogeneity test and hypothesis test. The results of the study in hypothesis testing using the Wilcoxon Signed Ranks test obtained a significant Mean Ranks value or an average increase of 15.50 and the Sum of Ranks or the number of positive ranks of 465.00 and the Ties value is 0 indicating no similarity in pretest and posttest values. This shows that there is a significant influence on the differences in treatment given to each variable. Thus it can be concluded that there is a significant influence of game-based training methods on the physical fitness of elementary school students.

Keywords: Characteristics of Phase B Children, Physical Fitness, Game-Based Training Methods.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
PENGARUH METODE LATIHAN BERBASIS PERMAINAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR	vi
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat/ signifikansi Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
2.1 Kebugaran Jasmani	7
2.2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	7
2.2.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	9
2.2 Latihan berbasis Permainan	11
2.3 Karakteristik Anak Fase B	12
2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	13
2.5 Kerangka berpikir	16
2.6 Hipotesis.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	18
3.1 Desain Penelitian.....	18

3.2 Partisipan.....	19
3.3 Populasi dan Sampel	19
3.3.1 Populasi	19
3.3.2 Sampel.....	20
3.4 Instrumen Penelitian	21
3.5 Prosedur Penelitian	26
3.5.1 <i>Pre Test</i>	27
3.5.2 <i>Treatment</i>	27
3.5.3 <i>Post Test</i>	30
3.6 Teknik Analisis Data	30
3.6.1 Analisis Data Deskriptif	31
3.6.2 Uji Normalitas	31
3.6.3 Uji Homogenitas.....	31
3.6.4 Uji Perbedaan Dua Rata-rata.....	32
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Temuan	33
4.1.1 Analisis Data Deskriptif	33
4.1.2 Uji Normalitas	34
4.1.3 Uji Hipotesis.....	34
4.1.4 Uji Statistik.....	35
4.2 Pembahasan.....	35
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI	40
5.1 SIMPULAN.....	40
5.2 IMPLIKASI	40
5.3 REKOMENDASI	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	50
Lampiran A. 1 Progam Latihan.....	52
Lampiran B. 1 Data <i>Pretest dan Posttest</i>	100
Lampiran B. 2 Data Statistika Normalitas	101
Lampiran B. 3 Data Statistika Hipotesis.....	101
Lampiran C. 1 SK Pembimbing Skripsi.....	103

Lampiran C. 2 Surat Izin Penelitian.....	107
Lampiran C. 3 Surat Balasan Sekolah.....	108
Lampiran C. 4 Dokumentasi Kegiatan.....	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Flowchart Kerangka Berpikir.....	16
Gambar 3. 1 One Group Pretest-Posttest Design	19
Gambar 3. 2 Flowchart Analisis Penelitian.....	27

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data siswa SDN 2 Kemloko	20
Tabel 3. 2 Jumlah Siswa – siswi kelas III dan IV SDN 2 Kemloko	20
Tabel 3. 3 Norma Tes kelentukan V-Sit and Reach.....	22
Tabel 3. 4 Norma Tes Daya Tahan Otot Half Up Test	23
Tabel 3. 5 Norma Hand Eye Coordination Test.....	24
Tabel 3. 6 Norma T Test	25
Tabel 3. 7 Norma Around the word	26
Tabel 3. 8 Program Treatment	28
Tabel 4. 1 Descriptive Statistics.....	33
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas	34
Tabel 4. 3 Hasil Uji Hipotesis menggunakan Uji Wilcoxon.....	35
Tabel 4. 4 Hasil Test Statistic.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. 1 Progam Latihan.....	52
Lampiran B. 1 Data <i>Pretest dan Posttest</i>	100
Lampiran B. 2 Data Statistika Normalitas	101
Lampiran B. 3 Data Statistika Hipotesis.....	101
Lampiran C. 1 SK Pembimbing Skripsi	103
Lampiran C. 2 Surat Izin Penelitian.....	107
Lampiran C. 3 Surat Balasan Sekolah	108
Lampiran C. 4 Dokumentasi Kegiatan	109

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S. (2019). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. *Dosen jurusan FIP UNY*, 1–8.
- Adliroh, A. (2021). Upaya peningkatan kemampuan melakukan senam kebugaran jasmani indonesia bersatu 2018 melalui metode pembiasaan pada siswa kelas vi sekolah dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(3), 111–119.
- Afid Yuliana, S. (2019). Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SBB Putra Tugu Muda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal of Sport Sciences and fitness*, 5(2), 6–10.
- Agus, A. (2010). Pentingnya Peran Olahraga Dalam Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh. *Universitas Negeri Padang*, 1(November), 11. [http://repository.unp.ac.id/666/1/APRI AGUS_295_10.pdf](http://repository.unp.ac.id/666/1/APRI%20AGUS_295_10.pdf)
- Agustina, A. (2017). Pengaruh Latihan Jalan Cepat terhadap Peningkatan Kebugaran Remaja di Karang Taruna Balangan. *Jurnal UNISA*, 1–4.
- Amianto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Guzila Pada Siswa Kelas III Sd Negeri Luwung 02 Tahun 2016. *Unnes*.
- Anggraeni, D., & Na'imah, N. (2022). Strategi Stimulasi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Maze Karpas Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2553–2563. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2103>
- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19. *FISIO MU: PhysiotherapyEvidences*, 2(2), 95–106.
- Ardi, M., & Purwanto, S. (2020). *Model Aktivitas Kebugaran Jasmani dan Kedisiplinan Berbasis Permainan*.
- Arifin, A. R., Ratnawati, & Burhan, E. (2010). Fisiologi Tidur dan Pernapasan. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 1–12.
- Armade, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140–151.
- Artaya, P. I. (2018). *Uji Mann Whitney-U*. December, 21–29.

<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20933.50400>

- Astar. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Journal of Classroom Action Research*, 2(1), 70–75. <https://doi.org/10.29303/jcar.v2i1.429>
- Aulos, L & Andrews, J. R. (2010). (2010). *Effects of a 4 Week Youth Baseball Conditioning Program Trowing Velocity*.
- Bakar, A., Wahid, A., Abe, A., Kally, D. B., Elfa, Sholihin, Nau, F. X., Pranata, J. O., Hermawan, M. D., H, S. N. A., & Firdhani, W. (2011). Ilmu Faal Olahraga II Komponen Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2).
- Bouchard, Claude; Shephard, Roy J.; Brubaker, P. H. (n.d.). Exercise, Fitness, and Health. *Human Kinetics Publishers*, 1990.
- Bryantara, O. F. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2 MAKS) ATLET SEPAKBOLA*. December. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Bujuri, D. A. (2018). Analisis Perkembangan Kognitif Anak Usia Dasar dan Implikasinya dalam Kegiatan Belajar Mengajar. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 9(1), 37. [https://doi.org/10.21927/literasi.2018.9\(1\).37-50](https://doi.org/10.21927/literasi.2018.9(1).37-50)
- Dachlan, D. A. I. H. (2013). Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah. In *Itis Mujayanah*.
- Djumrah, D. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Siswa SMP Negeri 1 Bungku Timur Sulawesi Tengah. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 362. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2878>.
- Endang. (2021). Peranan Pola Hidup Sehat terhadap Kebugaran Jasmani. *Fik Uny*, 1(1), 10–12.
- Erny Amalia, L. (2023). Pengantar Aktivitas Kebugaran dan Latihan Fisik. *Karya Bakti Mandiri (KBM), Indonesia, February*, 134. <https://penerbitkbm.com>
- Fahrizal, F., Ramli, R., & Hudain, A. (2019). Pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran siswa Sekolah Dasar. *Seminar Nasional LP2M UNM*, 492–494. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/9049>
- Faishol Zulfa Alghozi. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman*. 7(3), 6.

- Faizal Chan. (2014). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Jurnal Online Universitas Jambi*, 1, 1–8.
- Garaika, D., & Darmanah. (2019). *Metodologi Penelitian*.
- Gustian, U. (2021). Effectiveness of Traditional Games In Stimulating Elementary School Student Motor Skill Development. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 75–80. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.27026>.
- H. Rifa'i, A. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*.
- Hardinsyah, Riyadi H, dan N. (2013). Kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat. *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*, 2004(May), 1–26.
- Hardy, L. L., King, L., Farrell, L., Macniven, R., & Howlett, S. (2010). Fundamental movement skills among Australian preschool children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), 503–508. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.05.010>.
- Hastuti, P. (2022). Obesity and the role of genetic polymorphism: A review of genes as the risk of obesity. *Journal of the Medical Sciences (Berkala Ilmu Kedokteran)*, 54(2), 181–201.
- Hidaya, H. M. (2015). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Mampu Usia 16-19 Tahun Di SLB Negeri Bantul*. 151, 10–17.
- Hidayat, W., Ristyowati, T., & Putro, G. M. (2020). Analisis Beban Kerja Fisiologis sebagai Dasar Penentuan Waktu Istirahat untuk Mengurangi Kelelahan Kerja. *Opsi*, 13(1), 62. <https://doi.org/10.31315/opsi.v13i1.3469>.
- Hudain, H. A. D. S. & A. (2020). *Efektivitas Model Pembelajaran Berbasis Permainan untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani*. 1, 102–108.
- Ibnu sina. (2013). Metodologi Penelitian. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Irianto, D. P. (1997). Olahraga yang Aman dan Efektif untuk Kebugaran. *Cakrawala Pendidikan*, 1, 115–127.
- Isnaini, A. N. (2018). *Senam, Pengaruh Terhadap, Aerobik Dan, Obesitas Di, Jasmani Siswa-siswi Kiansantang, S M K*. 1–8.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>.
- Kaoci, W., Taib, B., & Mufidatul Ummah, D. (2021). Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional “Jalan Tempurung.” *Jurnal*

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, 3(1), 11–22.
<https://doi.org/10.33387/cp.v3i1.2129>.

- Kemdikbud, T. (2023). Tksi Kemdikbud. In *Tksi Kemdikbud*.
- Kusasi, M. (2013). Pengaruh Manajemen Diri dan Kematangan Emosi Terhadap Pengambilan Keputusan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 2(1).
<https://core.ac.uk/download/pdf/268076029.pdf>
- Kushartanti, W. (2011). Physical fitness. In *Journal of the American Medical Association* (Vol. 5, Nomor 12, hal. 11).
<https://doi.org/10.1001/jama.1959.03000290094021>.
- Luh Putu Indrawathi, N., Citra Permana Dewi, P., Luh Gede Widianari, N., Dian Vanagosi, K., & Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kuta Selatan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi P*, 7(1), 239–247.
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1026>.
- Mahani, R. (2006). *Psikologi Pendidikan* (Nomor August).
- Mardiah Mardiah. (2015). Metode Permainan Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Di Madrasah Ibtidaiyah. *MITRA PGMI: Jurnal Kependidikan MI*, 1(1), 61–77. <https://doi.org/10.46963/mpgmi.v1i1.33>.
- Marsidi, S. R. (2019). *Bermain pada Usia Sekolah dan Remaja*.
- Mawarti, S. (2006). Upaya Menumbuh-Kembangkan Minat Gemar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(April), 6–13.
- Miqdaddiati, M., Andayani, N. L. N., Primayanti, I. D. A. D., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2021). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswi Sma Negeri 2 Tabanan. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 1.
<https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p01>
- Monyeki, M. A., Neetens, R., Moss, S. J., & Twisk, J. (2012). The relationship between body composition and physical fitness in 14 year old adolescents residing within the Tlokwe local municipality, South Africa: The PAHL study. *BMC Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12374>.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Sainatika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>.

- Nasrulloh, A., & Prasetyo, K. D. A. (2018). Dasar-Dasar Latihan Beban. *Uny Press, August 2018*, 1–149. <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasarlatihanbeban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwiapriyanto.html>.
- Nofi Marlina Siregar, Marlinda Budiningsih, E. F. N. (2018). *Model Latihan Kelentukan Berbasis Permainan untuk Anak Usia 6 sampai 12 Tahun*.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90–100. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008>.
- Nurmalitasari, F. (2015). Perkembangan Sosial Emosi pada Anak Usia Prasekolah. *Buletin Psikologi*, 23(2), 103. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10567>.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>.
- Pratiwi, E. (2020). Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Pedoman Guru dalam Mengajar Penjas). In *Bening Media Publishin*. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=CnweEAAAQBAJ&oi=fn>.
- Pratiwi, R. A. (2016). *Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri*. 66, 37–39.
- Prof. Dr. H.M. Sidik Priadana, M., & Denok Sunarsi, S.Pd., M. M. Ch. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*.
- Putra, A. Y., & Lesmana, H. S. (2016). Perbedaan Pengaruh Pemulihan Aktif Dan Pemulihan Pasif Di Air Hangat Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Setelah Aktivitas Fisik Submaksimal. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 93–106.
- Rany, N. (2023). Strategi Promosi Kesehatan. In *Penerbit Widina Media Utama*.
- Razali, N. M. (2011). Normalization of the Kolmogorov–Smirnov and Shapiro–Wilk tests of normality. *Biometrical Letters*, 2(2), 21–33. <https://doi.org/10.1515/bile-2015-0008>.
- Rhestu, H. H. (2013). Hasil Belajar Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 3

Temanggung Tahun 2013. *Skripsi*.

- Rina, G., & Karmila, M. (2020). Pendidikan Keterampilan Hidup (Life Skill) Anak Usia Dini Selama Masa Pandemi Covid-19 di Lingkungan Keluarga. *TEMATIK: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 53. <https://doi.org/10.26858/tematik.v6i2.15473>.
- Rismayanthi, C. (2016). *Sistem Energi dan Kebutuhan Zat Gizi yang diperlukan untuk Peningkatan Prestasi Atlet*.
- Rizka, A. U. (2018). Makna Metodologi Penelitian. *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*, c.
- Rosari, K. (2023). Partisipasi Aktif: Kunci Sukses Pemberdayaan Masyarakat dalam Pembangunan Kesehatan di Indonesia. *ResearchGate, December*. https://www.researchgate.net/publication/376614609_Partisipasi_Aktif_Kunci_Sukses_Pemberdayaan_Masyarakat_dalam_Pembangunan_Kesehatan_di_Indonesia.
- Rulyansah, A., Budiarti, R. P. N., Pratiwi, E. Y. R., & Rihlah, J. (2022). Peningkatan Minat dan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar melalui Olahraga Tradisional. *Indonesia Berdaya*, 3(3), 449–454. <https://doi.org/10.47679/ib.2022239>.
- Sari., K. A. M. J. U. A. S. H. Z. F. T. M. K. N. A. M. E. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Nomor 2). <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0>.
- Sarifin G, U. F. dan R. R. (2022). Analisis Kesegaran Jasmani Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Daya Tahan Kardiovaskular Pemain Bola Voli Sparta Universitas Negeri Makassar. *KORSA: Jurnal Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 1–10.
- Setyawan, G., Ro'is, F. A., & Fahturohzis, T. D. (2023). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Ular Tangga. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(1), 32-38. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jscaj/article/view/20672%0>.
- Simon, R., & Hartati, T. (2007). *Model Permainan Di Sekolah Dasar Program Studi Pgsd*. 1–50.
- Soecahyadi. (2013). *Analisa Statistik Dengan SPSS 20* (Nomor April).
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHAIV*, <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/105>.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.

- Suharjana, F. dan H. P. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD PENJAS FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/457/pdf>.
- Suharti, E. S. K. (2012). Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2017 terhadap Peningkatan Keseimbangan dan Daya Tahan Kardiorespirasi. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 3(10), 321-14.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>.
- Sururudin, M. (2021). *Aktifitas Manusia dalam Memenuhi Kebutuhan (Kebutuhan, Kelangkaan, Modif dan Prinsip Ekonomi)*.
- Swasta, E. (2011). *Pentingnya Kebugaran Jasmani Bagi Guru Profesional. 1*.
- Tahmores, A. H. (2011). Role of play in social skills and intelligence of children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2272–2279. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.444>.
- Thedimus Bapor, & I Ketut Semarayasa. (2022). Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 24–29. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.45385>
- Triwiyanti, Ardina, T., & Maghfira, R. (2019). Wilcoxon Test , Dependent Testand Independent Test. *Universitas Gajah Mada*, June,28. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.34721.07525>.
- Utari, A. (2007). Hubungan indeks massa tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun. In *Doctoral dissertation, program Pascasarjana Universitas Diponegoro*. (hal. 86). <http://eprints.undip.ac.id/16285/>.
- Wicaksono, D. W. (2019). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), 46. <https://doi.org/10.20473/fmnj.v1i1.12131>.
- Widodo, S., Rilianti, A. P., Najwa, W. A., Huda, M. M., & Fathoni, A. (2023). Kebijakan kurikulum merdeka dan implementasinya di sekolah dasar. *Journal of Professional Elementary Education (JP EE)*, 2(2), 176–191. <https://doi.org/10.46306/jpee.v2i2.48>.
- Winatha, K. R., & Setiawan, I. M. D. (2020). Pengaruh Game-Based Learning Terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan*

Kebudayaan, 10(3), 198–206. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3>.

Yudik Prasetyo. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, XI, 220–228.

Zaini, A. (2019). Bermain sebagai Metode Pembelajaran bagi Anak Usia Dini. In *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal* (Vol. 3, Nomor 1). <https://doi.org/10.21043/thufula.v3i1.4656>.

Zarkasih Putro, K. (2016). Mengembangkan Kreativitas Anak Melalui Bermain. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 16(1),